

NordicTrack®

GX4.7R

Model č. NTEVEX49018.0
Sériové číslo

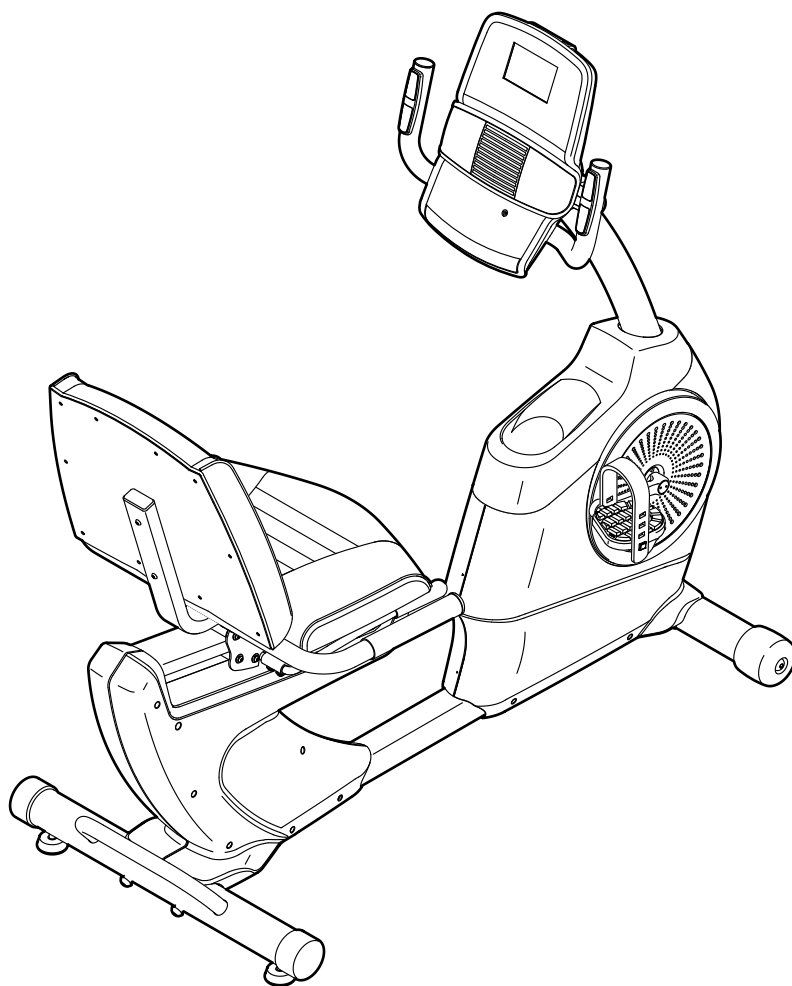


ZÁKAZNÍKOVÝ SERVIS

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 601 521

Email: Fitnestore@fitnestore.cz



POZOR

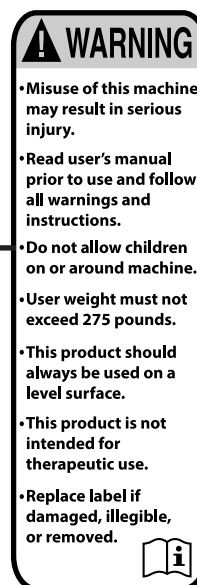
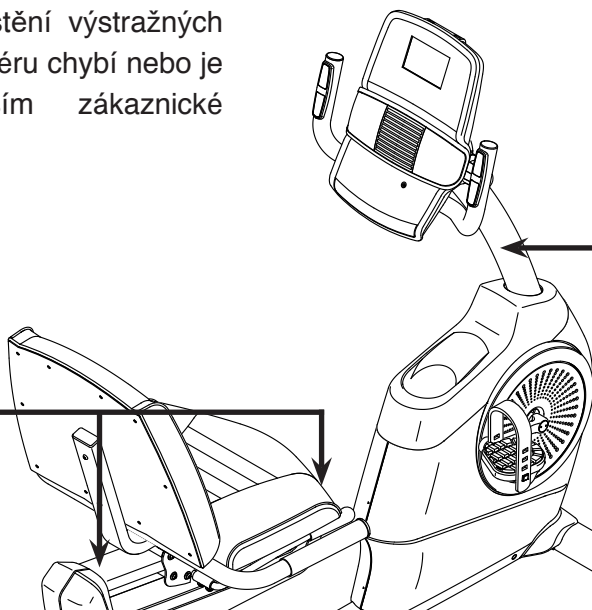
Pečlivě si přečtěte tento uživatelský manuál před zahájením použití trenážeru.

OBSAH

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET	2
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
ZAČÍNÁME	4
SOUČÁSTKY	5
MONTÁŽ	6
JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR	14
ÚDRŽBA A SERVIS	23
TRÉNINKOVÝ MANUÁL	24
SEZNAM DÍLŮ	25
ROZLOŽENÝ NÁKRES	26
ZÁRUKA	Back Cover
RECYKLACE	Back Cover

UMÍSTĚNÍ VÝSTRAŽNÝCH ETIKET

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket. Pokud některá na trenažéru chybí nebo je nečitelná, kontaktujte prosím zákaznické centrum.



NORDICTRACK and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. App Store is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Android and Google Play are trademarks of Google LLC. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. IOS is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

UPOZORNĚNÍ :

Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

1. Každý uživatel trenažéru musí být seznámen s touto příručkou.
2. Před zahájením tréninku konzultujte Váš zdravotní stav s lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s dřívějšími zdravotními problémy.
3. Tento trenažér není určen pro osoby s omezenými fyzickými, duševními či smyslovými schopnostmi, nebo s nedostatkem znalostí. Pro vaši bezpečnost požádejte zodpovědnou osobu o instrukce k použití.
4. Používejte trenažér pouze dle pokynů tohoto manuálu.
5. Trenažér je určen pro domácí použití. Není určen ke komerčním účelům, ani k využití v rámci institucí.
6. Trenažér není určen k užívání venku. Chraňte jej před vlhkem a prachem. Neskladujte jej v garáži, na terase, nebo v blízkosti vody.
7. Trenažér sestavte na rovném a pevném povrchu. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy. Udržujte nejméně 0,6m volného prostoru kolem všech stran stroje.
8. Před použitím trenažéru zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Opotřebované součásti vyměňte.
9. Trenažér nesmí používat děti do 13let. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se k trenažéru.
10. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje. Nepoužívejte trenažér na boso, nebo v sandálech, či pantoflích.
11. Trenažér nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 130 kg.
12. Při nastupování a sestupování z trenažéru se vždy přidržujte madel.
13. Monitor srdečního tepu není lékařským přístrojem. Různé faktory, včetně pohybu uživatele, mohou ovlivnit přesnost měření. Monitor srdečního tepu je určen pouze jako pomocník při sestavování tréninku.
14. Při používání trenažéru udržujte záda rovná.
15. Trenažér nemá volnoběžku. Pedály se budou pohybovat dokud se setrvačnik nezastaví. Snižujte rychlost šlapání postupně.
16. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušte okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné použití trenažéru může vést ke zdravotním problémům.

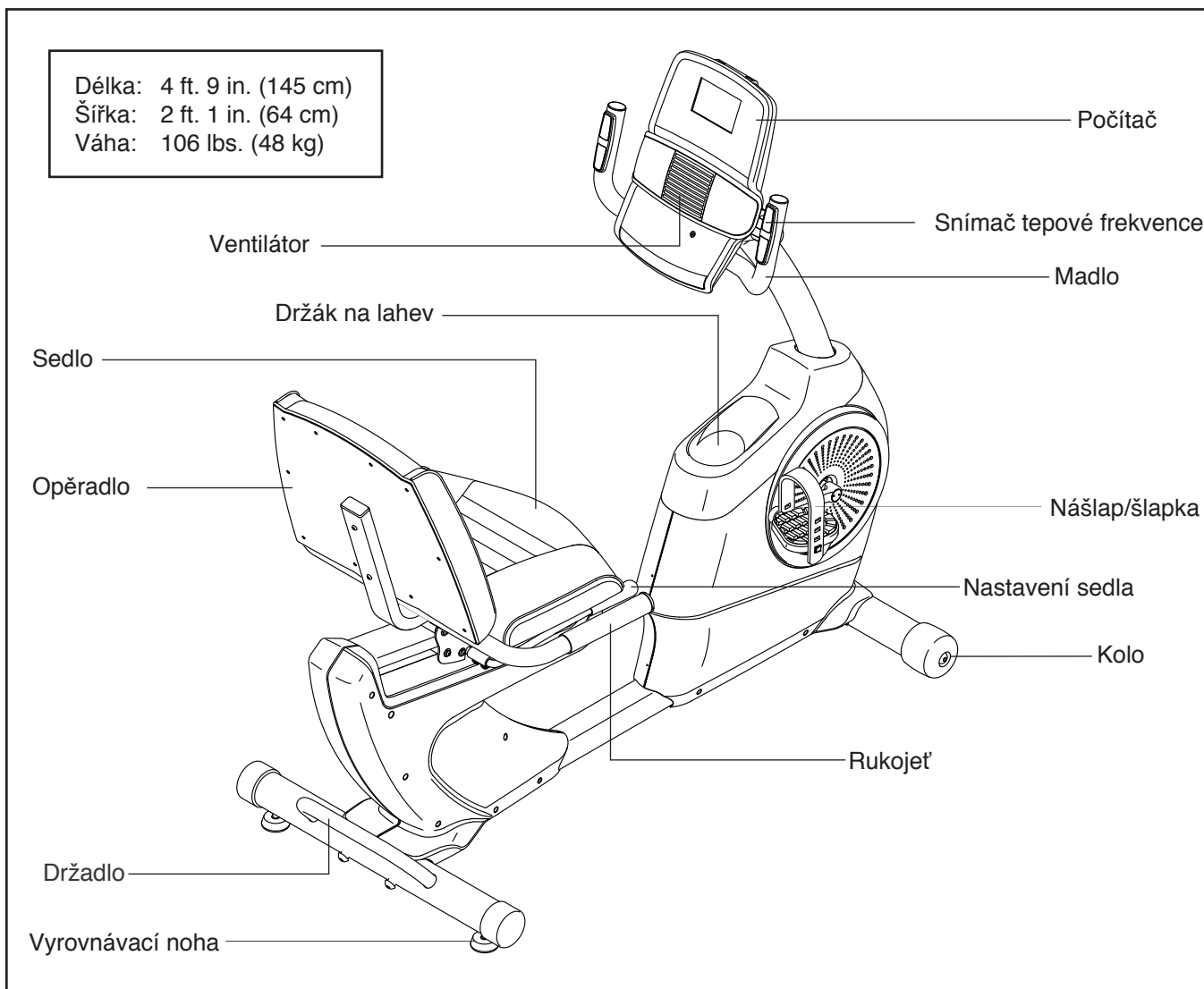
ZAČÍNÁME

Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink vybrali NORDIC TRACK®GX 4.7 R. Jízda na trenažéru je efektivní cvičení pro zvýšení kardiovaskulární kondice, budování vytrvalosti a fyzické zdatnosti. NORDIC TRACK®GX 4.7 R nabízí velké množství funkcí, které Vám pomohou zefektivnit Váš domácí trénink.

Před používáním trenažéru si pozorně přečtěte tuto příručku. Pokud budete mít dotazy i po přečtení

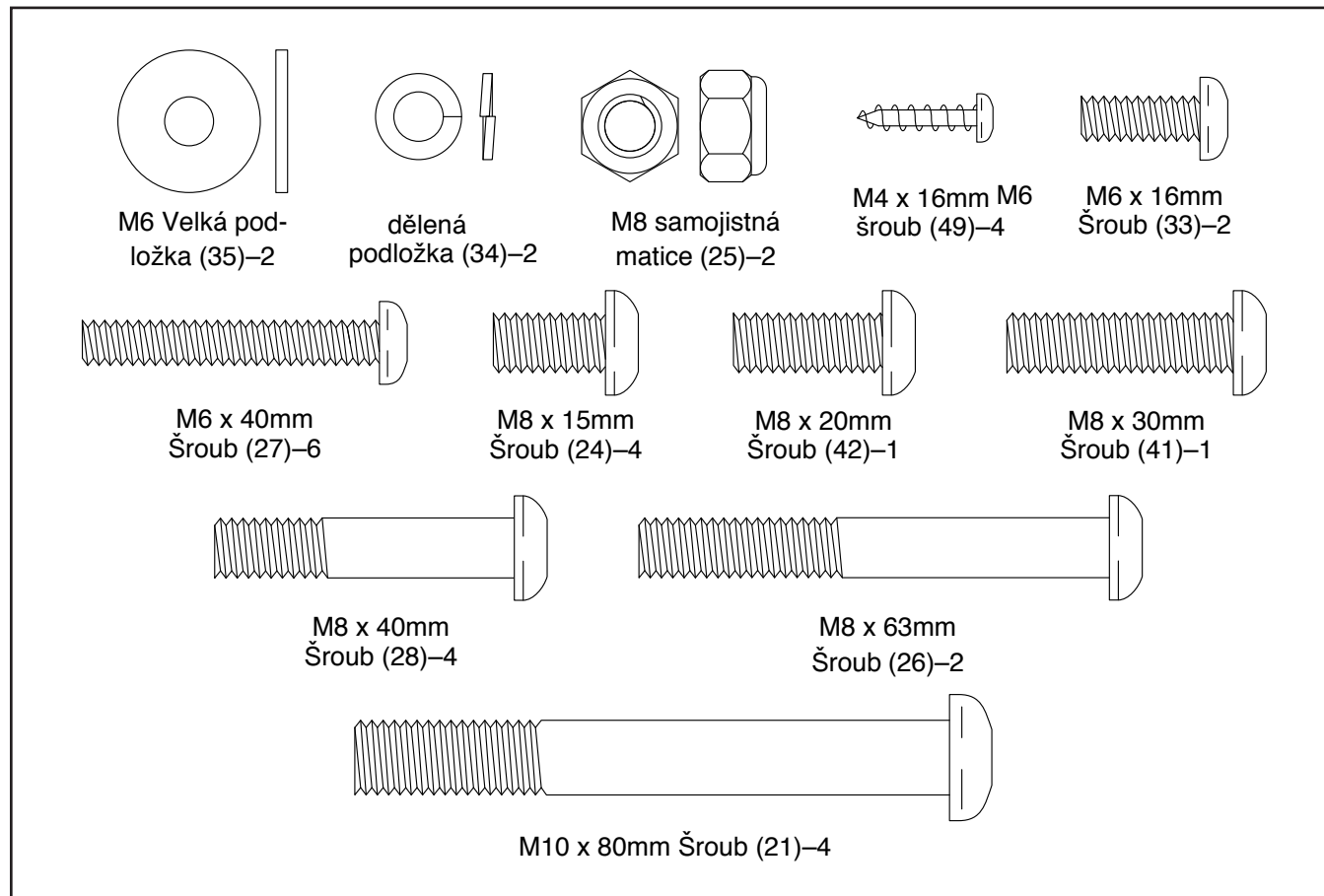
příručky, prosím uvádějte konkrétní typ i sériové číslo trenažéru (viz. přední strana manuálu) při kontaktování servisního centra. Díky tomu Vám budeme moci lépe poradit.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



SOUČÁSTKY

Na obrázku vidíte součástky, které jsou potřebné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány, a proto je nenaleznete v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.

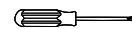


MONTÁŽ

- K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Ne vyhazujte žádné součástky ani díly, a to dokud celou montáž nedokončíte.
- Díly určené vlevo jsou označeny písmenem "L" a díly určené vpravo písmenem "R"
- Identifikace malých součástek viz. str. 5

K montáži budete potřebovat následující + nářadí:

šroubovák

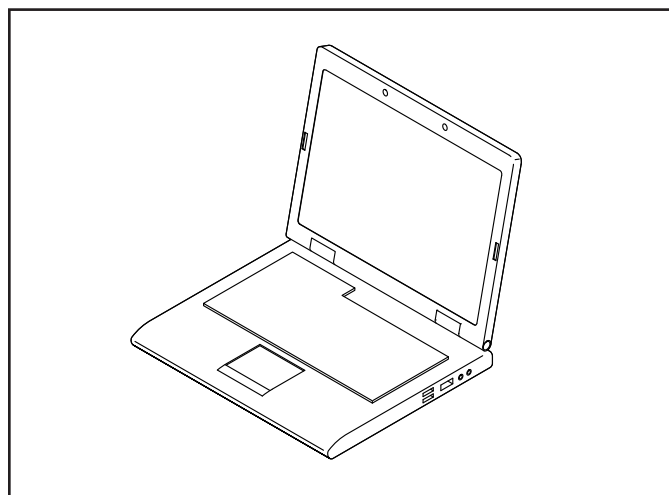


francouzský klíč



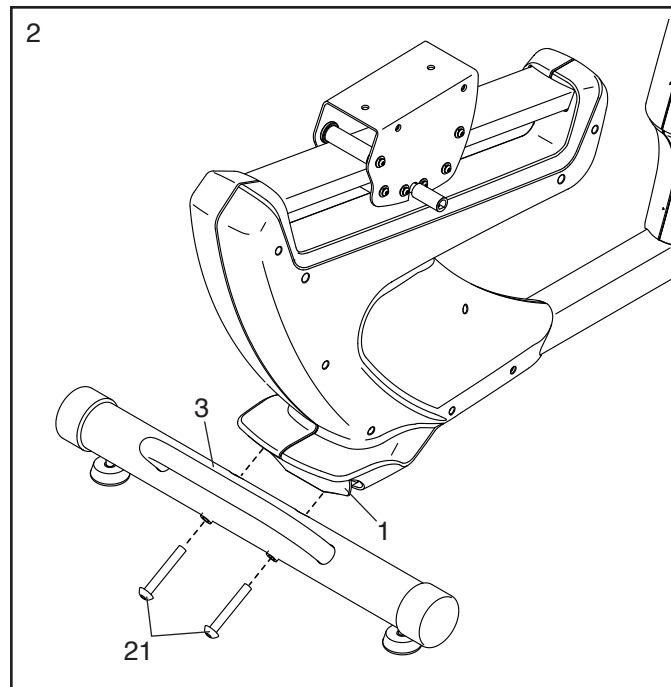
Pokud máte sadu klíčů, může být montáž jednodušší. Nepoužívejte elektrické nářadí, mohlo by dojít k poškození dílů.

V případě jakýchkoli dotazů k montáži neváhejte kontaktovat servisní centrum. Rádi Vám poradíme

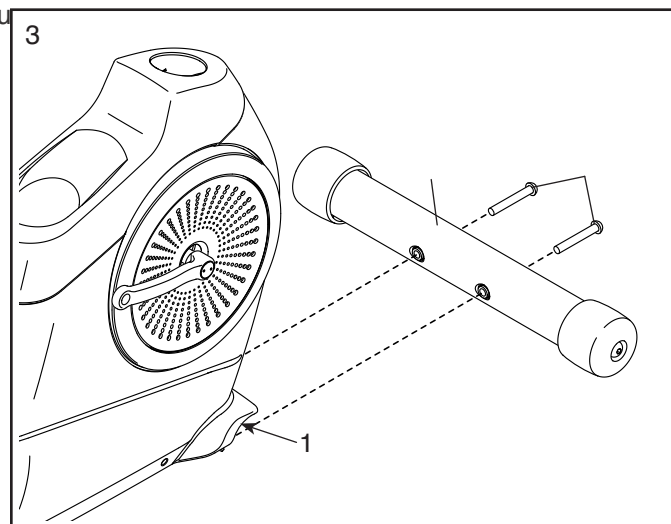


2. Nasměrujte zadní stabilizátor (3) jako na obrázku.

Zatímco druhá osoba zvedne zadní část rámu (1), upevněte zadní stabilizátor (3) k tomuto rámu pomocí dvou šroubů M10 x 80mm (21).

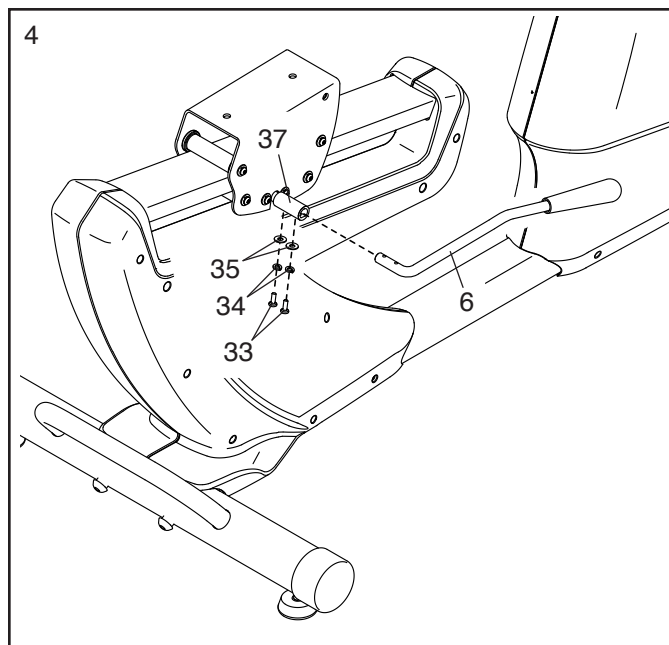


3. Upevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu přednímu rámu (1), a to pomocí dvou šroubů M10x80mm (21)



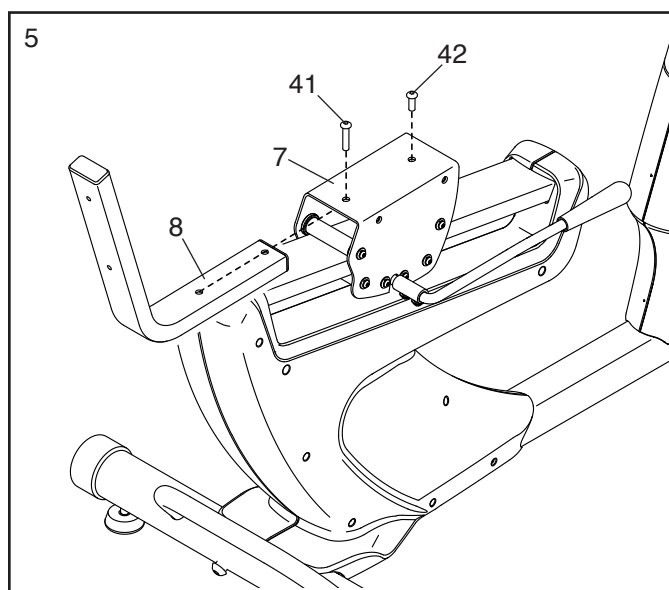
4. Nastavte seřizovací páčku(6) jako na obrázku.

Připevněte seřizovací páčku (6) k brzdě (37), a to dvěma šrouby M6 x 16mm (33), dvěma podložkami M6 (34), a dvěma velkými podložkami M6 (35).



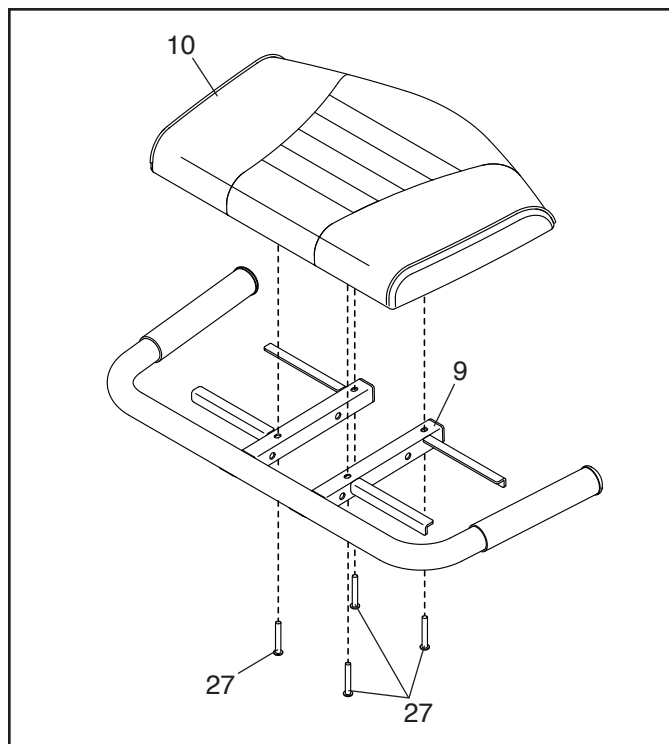
5. Nasměrujte rám opěradla (8) podle obrázku.

Nasadte rám opěradla (8) na sedlo. k nosíku (7) připevněte šroubem M8 x 20mm (42) a šroubem M8 x 30mm (41).

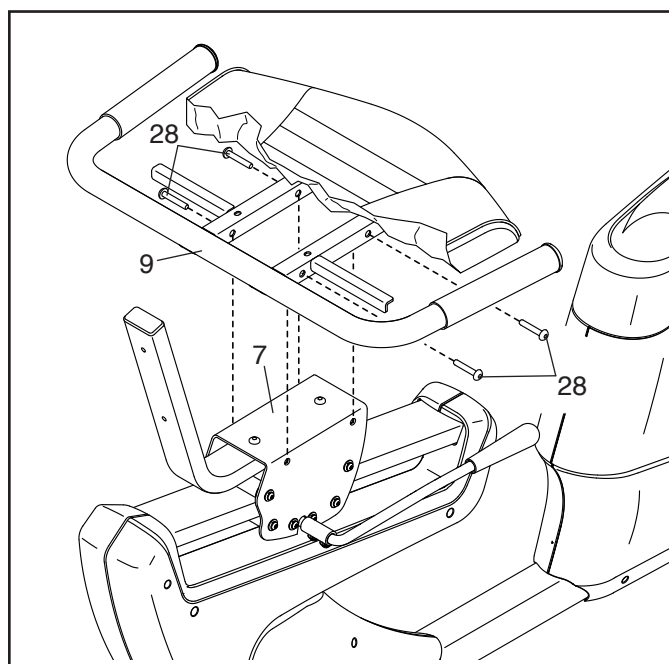


6. Sedadlo (10) a rám (9) nastavte jako na obrázku

Připevněte sedlo(10) k rámu (9) pomocí čtyř šroubů M6 x 40mm (27); **následně všechny šrouby pevně utáhněte.**

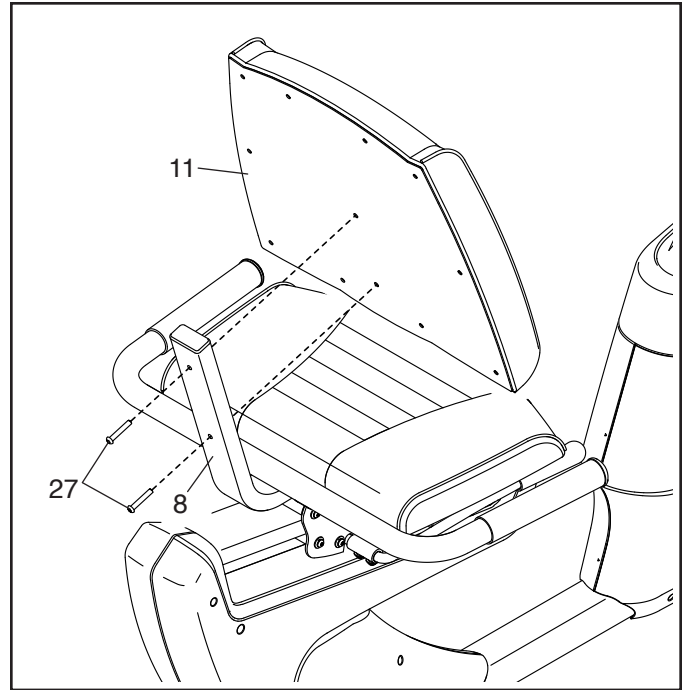


7. Připevněte rám sedadla (9) k nosníku (7), a to pomocí čtyř šroubů M8 x 40mm (28); **na-
sad'te všechny šrouby a pak je pevně utáhněte.**



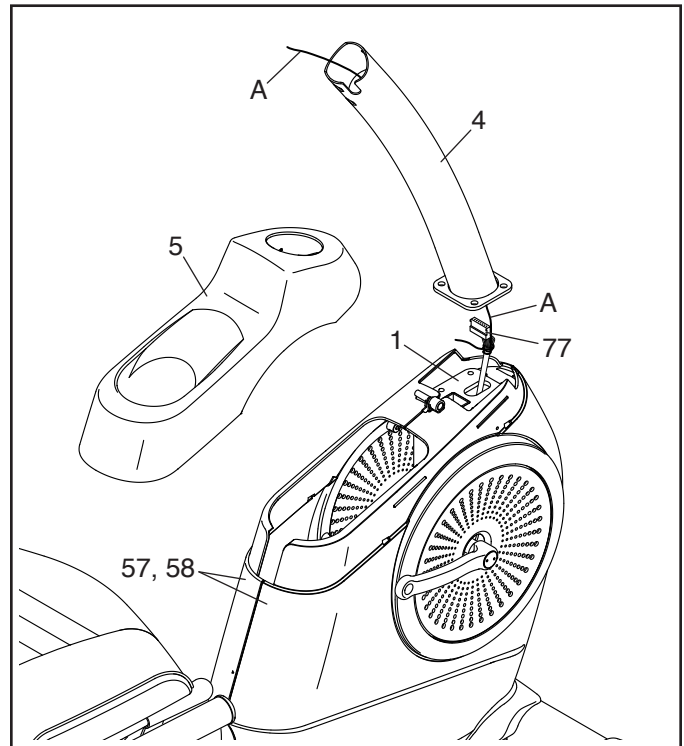
8. Nasměrujte zadní část opěradla (11) dle obrázku.

Připevněte opěradlo (11) k zadní části rámu (8), a to pomocí dvou šroubů M6 x 40mm (27).



9. Vyměňte přihrádku na příslušenství(5) z levého a pravého krytu (57, 58). Dejte přihrádku stranou.
Tip: Pro uvolnění jazýčků na přihrádce může být nezbytné použít standardní šroubovák.

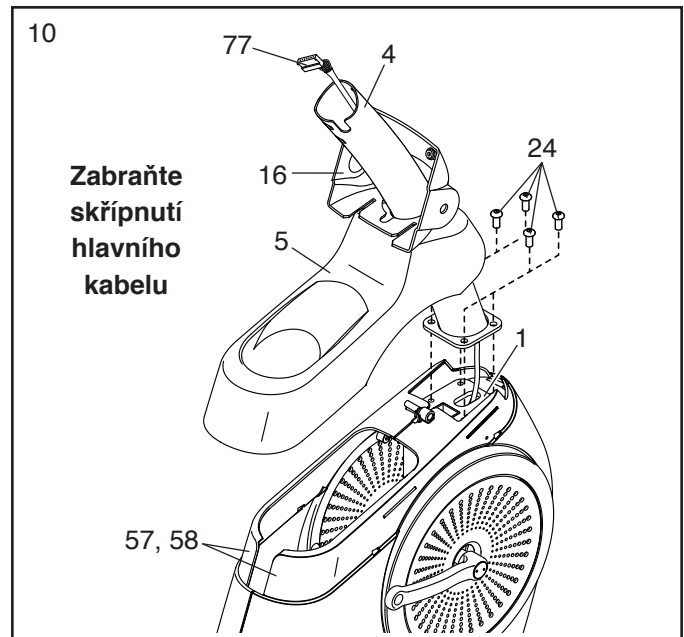
Nechť druhou osobu podržet vzpěru (4) v blízkosti rámu (1). Protáhněte kabel (A) vnitřkem sloupku a následně ho připojte k hlavnímu kabelu (77).



10. **Tip: Zabraňte skřípnutí hlavního kabelu (77).** Přiložte vzpěru (4) k rámu (1). Připevněte vzpěru pomocí čtyř šroubů M8 x 15mm (24); **Našroubujte všechny šrouby a pak je utáhněte.**

Následně nasadte přihrádku na příslušenství (5) a kryt konzole (16) podle obrázku.

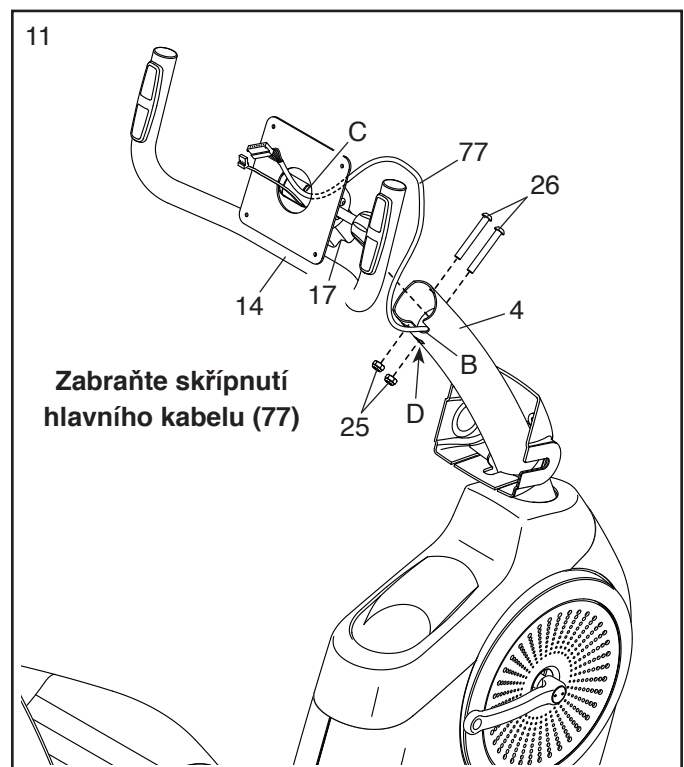
- Tip: Zabraňte skřípnutí hlavního kabelu (77).** Nasuňte přihrádku na příslušenství (5) a kryt konzole (16) na sloupek (4). Pak nasadte přihrádku (5) na pravý a levý kryt (57, 58).



11. Uvolněte hlavní kabel (77) a dejte ho na stranu.

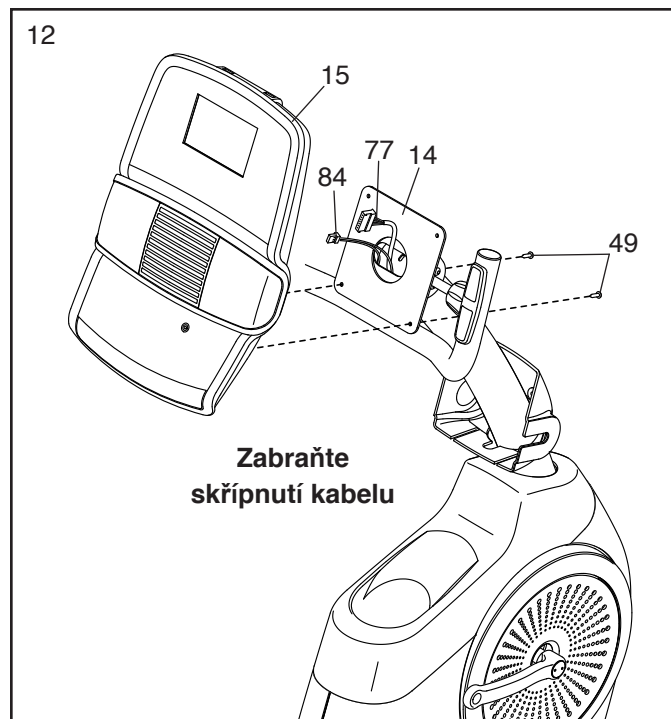
Zatímco druhá osoba drží řídítka (14) v blízkosti sloupku (4), ved'te hlavní kabel (77) přes zářez ve sloupku (B) a skrz otvor v řídítkách (C).

- Tip: Zabraňte skřípnutí hlavního kabelu (77).** Vložte konzoli (17) do sloupku (4). Připevněte konzoli dvěma šrouby M8 x 63mm (26) and dvěma samojistnými maticemi M8 (25). **Ujistěte se, že matice sedí v šestihraných otvorech (D).**

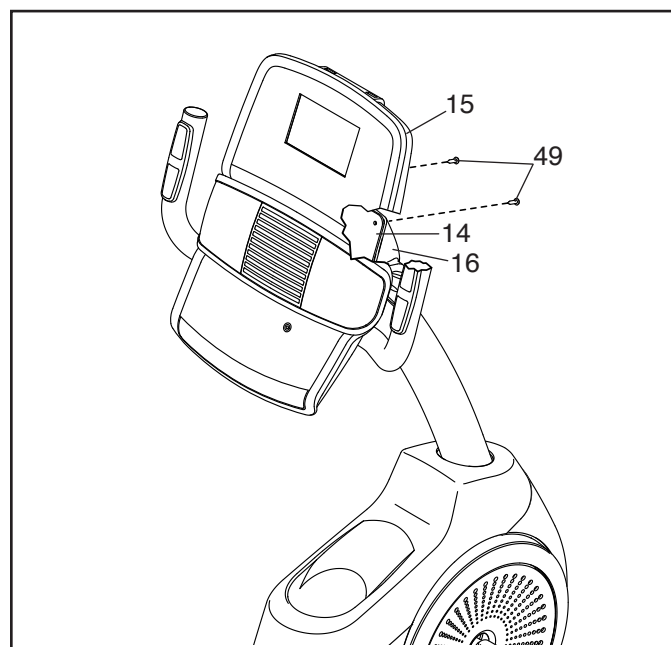


12. Zatímco druhá osoba drží konzoli (15) v blízkosti řídicího (14), připojte drát konzole k hlavnímu kabelu (77) a ke kabelu na měření pulsu (84).

Přebytečnou délku kabelů vložte do otvoru řídicího (14). Připevněte konzoli (15) k řídicím (14) pomocí dvou šroubů M4 x 16mm (49).



13. Kryt konzole (16) připevněte k řídicím (14). Kryt připevněte pomocí dvou šroubů M4 x 16mm (49).

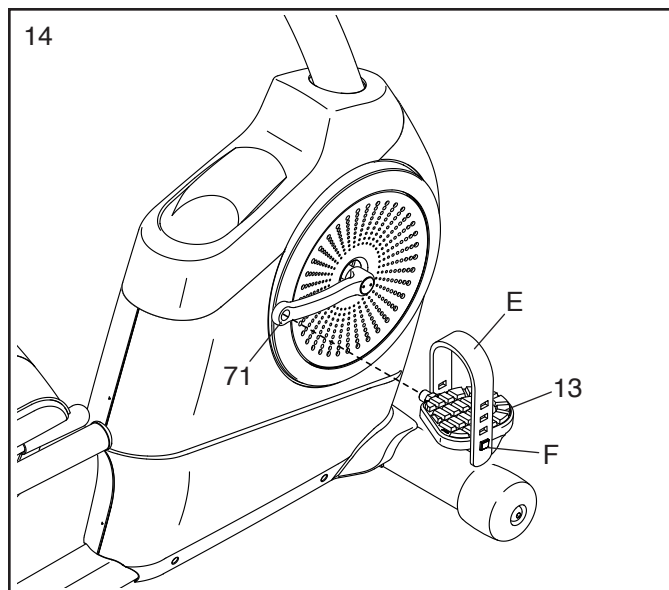


14. Najděte pravý pedál (13).

Pomocí klíče ho, po směru hodinových ručiček, pořádně utáhněte do pravého šlapacího ramene (71).

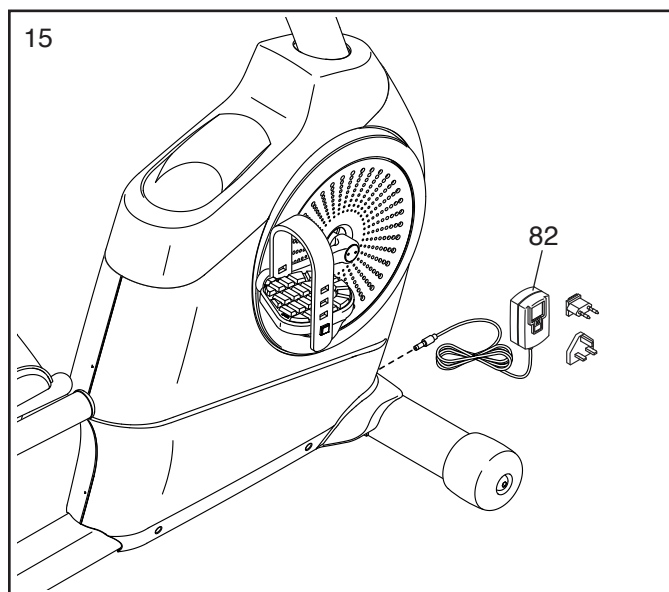
Postup opakujte i na levé straně trenažéru s tím rozdílem, že levý pedál budete utahovat protisměru hodinových ručiček. Na obrázku není znázorněno.

Následně připevněte pedálové pásy (E) dle požadované délky a zaklapněte na západku (F). Postup opakujte i u levého pedálu a pedálové pásy.



15. Připojte napájecí kabel (82) do rámu trenažéru.

Poznámka: Chcete-li napájecí kabel (82) zapojit do zásuvky, postupujte podle návodu JAK ZAPOJIT ADAPTÉR DO NAPÁJENÍ na straně 14.



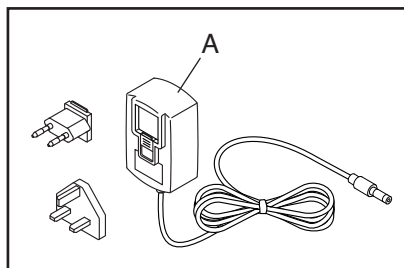
16. Před samotným používáním rotopedu, zkontrolujte, zda je sestaven správně a zda správně funguje. Ujistěte se, že jsou všechny části trenažéru správně utaženy a připevněny. Pokud je vše v pořádku, můžete začít se cvičením. Umístěte pod rotoped podložku, aby jste ochránili podlahu či koberec.

JAK POUŽÍVAT TRENAŽÉR

JAK PŘIPOJIT NAPÁJECÍ ADAPTÉR

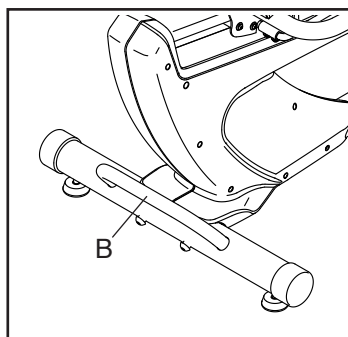
DŮLEŽITÉ: Pokud byl trenažér vystaven nízkým teplotám, je velmi důležité před připojení síťového adaptéru, aby byl trenažér zahřán na pokojovou teplotu. Pokud tak neučiníte, riskujete poškození počítače.

Zapojte síťový adaptér (A) do hlavního rámu trenažéru. Ten připojte do zásuvky, která je v souladu všech příslušných a platných norem.



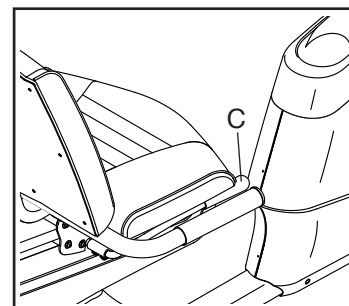
JAK HÝBAT S TRENAŽÉREM

K posunutí trenažéru chytněte rukojeť (B) a stroj nadzvedněte. Díky předním kolům lze rotoped umístit na požadované místo.



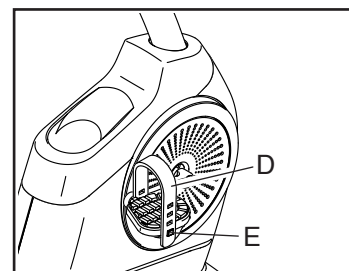
JAK NASTAVIT SEDLO

Sedlo může být posunuto dopředu nebo dozadu dle potřeby. Pro nastavení sedla zatlačte rukojeť (C) směrem dolů a posuňte sedadlo do požadované polohy. Rukojeť pak vytáhněte nahoru, aby se sedadlo zajistilo.



JAK NASTAVIT PEDÁLY

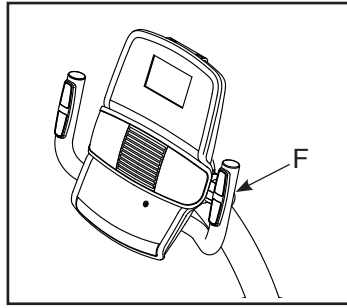
Nastavte pedálové popruhy (D) tím, že je zacvaknete (E) na požadované místo.



JAK NASTAVIT ÚHEL KONZOLE

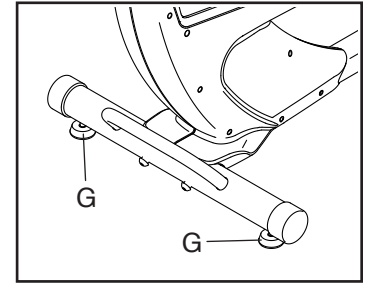
Pro nastavení úhlu konzole uvolněte knoflík (F) a pohněte konzolí a říditky na požadované místo. Potom knoflík konzole pevně utáhněte.

Ujistěte se, že je vše dobře utaženo.

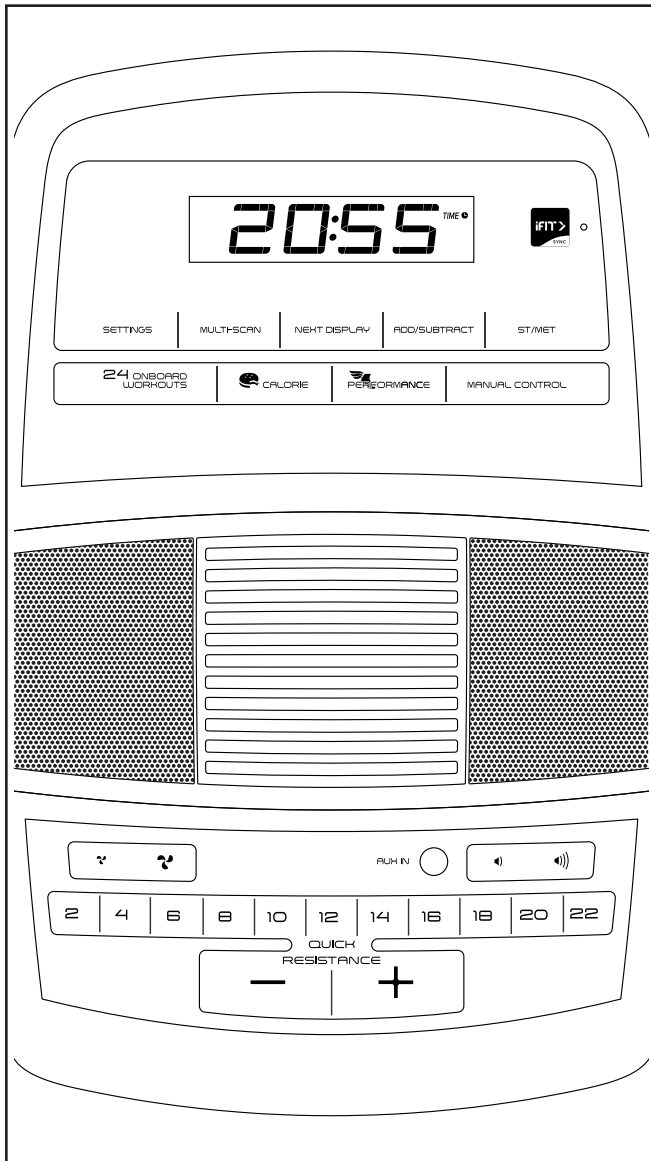


JAK NASTAVIT TRENAŽÉR

Pokud je rotoped na podlaze nestabilní, poštelujte vyrovnávací nohy (G), které jsou umístěny pod zadní částí stabilizátoru.



NASTAVENÍ POČÍTAČE



FUNKCE POČÍTAČE

Počítač nabízí řadu funkcí navržených tak, aby Vaše tréninky byly co nejefektivnější a nejpříjemnější.

Pokud nevyužijete nastavený program, můžete změnit odpor pedálů ručně stisknutím tlačítka.

Během cvičení Vám počítač poskytne nepřetržitou zpětnou vazbu a ukáže výsledky Vašeho cvičení. Dokonce může měřit i tepovou frekvenci prostřednictvím monitoru tepové frekvence nebo díky kompatibilnímu hrudnímu pásu. Ten není součástí. **Informace o nákupu volitelného hrudního pásu naleznete na str.20.**

K trenažéru můžete také připojit tablet, a pomocí aplikace iFit®–Smart Cardio Equipment zaznamenávat a sledovat svůj trénink.

Počítač také nabízí velký výběr z přednastavených tréninků. Každý tento trénink změní odpor pedálů a vyzve Vás k udržení rychlosti šlapání. Díky tomu bude Váš trénink ještě efektivnější.

Při cvičení můžete poslouchat svou oblíbenou hudbu nebo audio knihu.

Informace o manuálním nastavení naleznete na straně 17. **Používání přednastaveného cvičení** je na straně 19. **Nastavení hudby pak** na straně 20. **Jak připojit tablet k trenažéru** naleznete na straně 21. **Připojení monitoru pro srdeční činnost**, strana 21. **Jak změnit nastavení konzole** naleznete na straně 22.

Poznámka: Z displeje sundejte ochranný plast.

Poznámka: Na displeji se zobrazuje vzdálenost v mílích a kilometrech, je nutné nastavit požadovanou míru. Pro změnu jednotky opakovaně stiskněte tlačítko St/ Met.

MANUÁLNÍ REŽIM

1. Začněte šlapat a nebo stiskněte jakékoli tlačítko na trenažéru. Tím ho zapnete.

Jakmile se trenažér zapne, displej se rozsvítí. Trenažér je připraven ke cvičení.

2. Vyberte manuální režim.

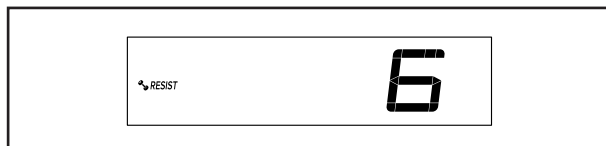
Při zapnutí konzole je manuální režim nastaven automaticky.

Po vybrání tréninku stiskněte tlačítko Manual.

3. Podle potřeby změňte odpor pedálů.

Pro zahájení manuálního režimu začněte šlapat.

Pak změňte odpor pedálů stisknutím tlačítka Quick Resistance a pro snížení či zvýšení odporu následně stiskněte libovolnou číslici.



Poznámka: Po stisknutí tlačítka chvíli trvá, než se pedály nastaví na požadovanou úroveň odporu.

4. Sledujte své úspěchy na displeji.

Na displeji se mohou zobrazit následující informace:

Kalorie (CALs)—Pokud je vybrán manuální režim, na displeji se zobrazí předpokládaný počet spálených kalorií. U vybraného tréninku je možné předpokládané kalorie odečítat nebo přičítat.

Kalorie za hodinu (CALs/HR)—Zobrazuje předpokládaný počet kalorií spálených za jednu hodinu

Vzdálenost (MI or KM)—Tento údaj znázorňuje odcvičenou vzdálenost v mílich nebo kilometrech.

Tempo—Rychlost šlapání v mílich nebo kilometrech za minutu. Jednotku lze změnit stisknutím tlačítka St/Met.

Tep (BPM a symbol srdce)—tepová frekvence při použití monitoru tepové frekvence nebo kompatibilního monitoru tepu (viz. krok 5)

Odpor (RESIST)—Tento údaj zobrazí odpor pedálů

RPM—rychlost cvičení za minutu

Rychlost (MPH nebo KPH)—Rychlost v mílich nebo kilometrech za hodinu. Pro změnu jednotky stiskněte tlačítko St/Met.

Čas—Když je vybrán manuální režim, tak se bude čas načítat. V případě výběru nastaveného programu se bude čas odečítat, a to až do konce cvičení.

Opakovaným stisknutím tlačítka Next Display se na displeji zobrazí požadované informace.



Scan režim—Trenažér má také scan režim, který zobrazuje informace o cvičení ve střídavém cyklu.

Režim skenování zapnete stisknutím tlačítka Multi-scan; na displeji se rozsvítí indikátor skenování (A) a slovo SCAN.



Pro ruční nastavení skenování opakovaně stiskněte tlačítko Multi-scan.

Chcete-li režim skenování vypnout, stiskněte tlačítko Next Display. Z displeje zmizí indikátor skenování a slovo SCAN.

Režim skenování můžete také přizpůsobit tak, aby se v opakovaném cyklu zobrazovaly pouze konkrétní požadované informace.

Chcete-li upravit režim skenování, tak stiskněte opakovaně tlačítko Next Display, a to až dokud se na displeji nezobrazí informace, které chcete buď odebrat nebo přidat z cyklu skenování.

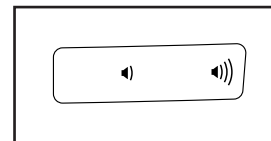
Dalším stisknutím tlačítka Add/Subtract přidejte nebo odeberte informace o cvičení.

Když přidáte informaci o cvičení, tak se na displeji rozsvítí jeho indikátor. **Když informaci odeberete**, tak tento indikátor zmizí.

Stisknutím tlačítka Multi-scan zapnete režim skenování.

Poznámka: trenažér bude vždy automaticky zobrazovat tepovou frekvenci, pokud budete držet monitor tepové frekvence.

Pro změnu hlasitosti stiskněte tlačítko volume.



Chcete-li trenažér pozastavit, tak stačí přestat šlapat. Když je konzole pozastavená, tak čas začne blikat. Až budete chtít opět pokračovat ve svém tréninku, začněte šlapat.

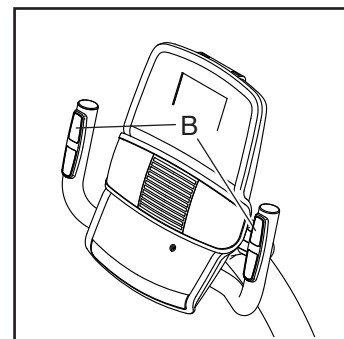
Poznámka: trenažér může zobrazit rychlost a vzdálenost ve standardních nebo metrických jednotkách. Pro změnu jednotky stiskněte tlačítko St/Met.

5. Měření tepové frekvence

Srdeční tep je možné měřit pomocí senzorů na madlech nebo hrudním pásem (viz. str. 20). Počítač je kompatibilní s hrudním pásem Bluetooth® Smart.

Poznámka: v případě, že používáte oba monitory srdečního tepu současně, tak hrudní pás bude mít přednost.

Pokud jsou na senzorech plastové či igelitové obaly, opatrně je sundejte. Srdeční tep měří senzory na madlech. Držte madla pevně.



Jakmile je srdeční tep detekován, zobrazí se informace o tepu na displeji. **Pro přesnější měření držte senzory alespoň po dobu 15ti vteřin.**

Pokud se na displeji tepová frekvence nezobrazí, ujistěte se, že máte ruce na senzorech na madlech. Dejte pozor, aby jste příliš nehýbali rukama nebo silně netlačili na senzory. Pro optimální zobrazení utřete senzory měkkým hadříkem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo jiné chemikálie.

6. V případě potřeby zapněte větrák.

Větrák má několik přednastavených rychlostí nebo automatický režim. Pokud zvolíte automatický režim, tak se rychlost větráku bude snižovat či zvyšovat podle toho, jak se sníží nebo zvýší intenzita cvičení. Pokud budete chtít zvýšit nebo snížit rychlost větráku, pak opakovaně stiskněte tlačítko pro snížení či zvýšení větráku.

Poznámka: pokud se pedály několik minut nepohybují, větrák se automaticky sám vypne.

7. Po skončení cvičení se treňažér sám vypne.

Pokud se pedály několik sekund nepohybují, pak se treňažér pozastaví a čas na displeji začne blikat. Pokud chcete pokračovat v tréninku, pak jednoduše začnete opět šlapat.

Pokud se pedály nepohybují několik minut a na počítači se nestiskne žádné tlačítko, počítač se vypne a resetuje.

Poznámka: Počítač obsahuje demo režim, na který rotoped běžel v obchodě. Pokud je tento režim zapnutý, pak se počítač nevypne a displej se po skončení cvičení neresetuje. Chcete-li demo režim vypnout, přečtěte si prosím návod na straně 22 - JAK ZMĚNIT NASTAVENÍ KONZOLE.

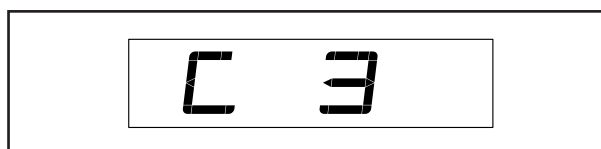
JAK SPUSTIT PŘEDNASTAVENÝ REŽIM

Zapněte počítač jakýmkoli tlačítkem nebo začněte šlapat do pedálů.

Jakmile se počítač zapne, rozsvítí se displej a treňažér bude připraven ke cvičení.

2. Vyberte přednastavený režim.

Po vybraní přednastaveného režimu stiskněte tlačítko Calorie nebo Performance, a to opakovaně dokud se nezobrazí požadovaný režim cvičení. Jakmile je vybrán cvičicí program, tak se displej zobrazí trvání tréninku, počet kalorií, maximální odpor a maximální rychlost.



3. Začněte cvičit.

Šlapáním začínáte trénink.

Každé cvičení je rozděleno na segmenty po jedné minutě. Pro každý segment je naprogramovaná úroveň odporu a cílová rychlost. Poznámka: toto lze naprogramovat i manuálně.

Pokud je pro daný segment naprogramovaná jiná úroveň odporu, tento údaj se na chvíli před započítáním zobrazí na displeji, aby Vás upozornil na změnu.

Při cvičení budete vyzváni, aby jste udrželi rychlost šlapání, která je zadaná pro daný segment. Když se na displeji zobrazí slova TOO SLO, zvýšete rychlost šlapání. Pokud se zobrazí TOO FAST, pak rychlost šlapání snižte. Pokud se nezobrazí žádná slova, pak šlapete dle cvičebního programu.



DŮLEŽITÉ: Cílová rychlost je nastavena pro vaši motivaci. Šlapat můžete samozřejmě i pomaleji nebo dle vašich možností.

Pokud je úroveň odporu pedálů pro aktuální segment příliš vysoká nebo nízká, můžete si tuto uzpůsobit ručně, a to stisknutím tlačítka Quick Resistance. **DŮLEŽITÉ:** Když aktuální úroveň končí, pedály se automaticky nastaví na úroveň, která je naprogramovaná pro další segment.

Cvičení bude pokračovat, dokud neodcvičíte poslední segment. Chcete-li počítač pozastavit, jednoduše přestaňte šlapat. Když je konzole pozastavená, pak čas na displeji bliká. Chcete-li pokračovat v tréninku, jednoduše pokračujte ve šlapání.

4. Sledujte průběh cvičení na displeji

Viz. krok 4 na str. 17.

5. V případě potřeby změřte svou tepovou frekvenci.

Viz. krok 5 na str. 18.

6. V případě potřeby zapněte větrák.

Viz. krok 6 na str. 19.

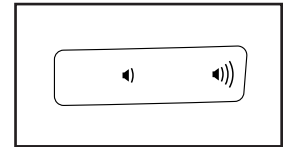
7. Po skončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Viz. krok 7 na str. 19

ZVUKOVÝ SYSTÉM

Pro přehrávání hudebních nebo zvukových knih ze zvukového systému při cvičení, připojte 3.5 mm kabel (není součástí dodávky) do konektoru na počítači a do konektoru na vašem přehrávači. Ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

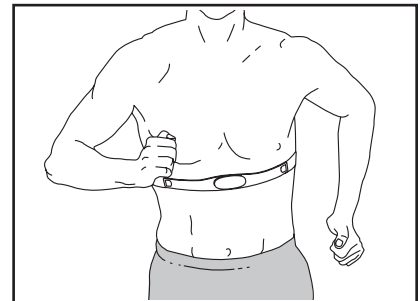
Následně stiskněte tlačítko na Vašem zařízení a pustěte hudbu. Přidávat hlasitost můžete na vašem zařízení nebo na počítači trenažéru.



MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

Pokud je vaším cílem

spalovat kalorie nebo posílit kardiovaskulární systém, pak je cvičení s hlídáním srdečního tepu tím správným krokem k dosažení lepších výsledků. Monitor srdečního tepu Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši tepovou frekvenci v průběhu cvičení, což Vám pomůže dosáhnout požadovaného cíle.



Poznámka: počítač je kompatibilní se všemi monitory, které podporují Bluetooth.

JAK PŘIPOJIT TABLET K POČÍTAČI TRENAŽÉRU

Konzole podporuje připojení pomocí Bluetooth k tabletům, a to prostřednictvím aplikace iFit–Smart Cardio Equipment a připojení ke kompatibilním monitorům tepové frekvence. Poznámka: Jiná Bluetooth připojení nejsou podporována.

1. Stáhněte a nainstalujte si aplikaci iFit–Smart Cardio Equipment na svůj tablet.

Na tabletu iOS® nebo Android™ tablet, otevřete aplikaci App StoreSM nebo Google Play™, vyhledejte bezplatnou aplikaci iFit–Smart Cardio Equipment, a tuto nainstalujte. **Ujistěte se, že v tabletu máte zapnutou službu Bluetooth.**

Poté otevřete aplikaci iFit–Smart Cardio Equipment a postupujte podle instrukcí pro nastavení účtu iFit a upravte nastavení.

2. V případě potřeby připojte monitor tepové frekvence.

Pokud k počítači chcete mít připojen monitor tepové frekvence i tablet, je nezbytné, aby byl monitor tepu připojen jako první. Postupujte dle instrukcí viz: PŘIPOJENÍ MONITORU TEPOVÉ FREKVENCE.

3. Připojte tablet k počítači

Stiskněte tlačítko iFit Sync na počítači trenažéru, na počítači se zobrazí číslo pro párování. Poté postupujte podle instrukcí v aplikaci iFit–Smart Cardio Equipment pro připojení tabletu k počítači trenažéru.

Po navázání spojení se LED světlo na trenažéru rozsvítí modře.

4. Zaznamenávejte a sledujte své cvičení

Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit–Smart Cardio Equipment pro záznam a sledování informací o cvičení.

5. Odpojení tabletu od počítače trenažéru.

Chcete-li tablet od počítače odpojit, vyberte nejdříve v aplikaci iFit–Smart Cardio Equipment volbu pro odpojení. Poté stiskněte a podržte tlačítko iFit Sync na počítači trenažéru, a to dokud se LED dioda nerozsvítí zeleně.

Poznámka: Všechna Bluetooth připojení mezi počítačem trenažéru a tabletem nebo monitorem srdeční činnosti, budou odpojena.

PŘIPOJENÍ MONITORU TEPOVÉ FREKVENCE

Trenažér je kompatibilní se všemi monitory tepové frekvence, které podporují Bluetooth.

Pro připojení monitoru tepové frekvence stiskněte na počítači trenažéru tlačítko iFit Sync, na displeji se zobrazí číslo pro párování. Po připojení se LED dioda rozsvítí a dvakrát červeně zabliká.

Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní monitor tepové frekvence, pak se počítač připojí k tomu, který má nejsilnější signál.

Chcete-li odpojit monitor tepové frekvence, pak na počítači stiskněte tlačítko iFit Sync a toto podržte, a to dokud kontrolka LED nezmění barvu na zelenou.

Poznámka: Všechna zařízení budou odpojena.

NASTAVENÍ POČÍTAČE

1. Vyberte režim nastavení.

Pokud používáte manuální nebo přednastavený trénink, musíte ho nejdříve ukončit a až poté přejít do nabídky nastavení.

Poté stiskněte tlačítko nastavení a objeví se nabídka.

2. Přejděte do režimu nastavení

V tomto režimu můžete procházet několika obrazovkami. Opakovaným stisknutím tlačítka NEXT DISPLAY se dostanete až na požadovanou obrazovku.

3. Podle Vaší potřeby změňte nastavení

Software Version Number—na displeji zobrazí číslo softwaru

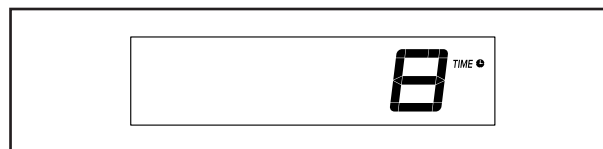
Jednotka měření —na displeji se zobrazí aktuálně nastavená jednotka. Počítač může zobrazit rychlost a vzdálenost ve standardních nebo metrických jednotkách. Chcete-li tuto jednotku změnit, stiskněte opakovaně tlačítko St/Met. Chcete-li zobrazit informace ve standardních jednotkách, pak vyberte možnost STD. V metrických jednotkách možnost MET.



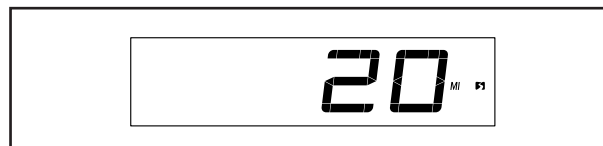
Test Displeje —Tato obrazovka je určena pro testování displeje, zda funguje správně.

Test tlačítek—Tato obrazovka je určena pro testování tlačítek, zda všechny správně fungují.

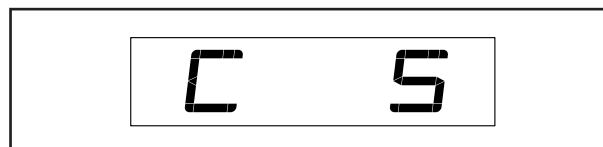
Celkový čas—Na displeji se zobrazí slovo TIME. Zobrazí se celkový počet hodin, kdy byl treňažér používán.



Celková vzdálenost —Na displeji se zobrazí slovo MI nebo KM. Na displeji se zobrazí celková vzdálenost (míle nebo kilometry), která byla naježta.



Úroveň kontrastu —Na displeji se zobrazí aktuálně zvolený kontrast. Pomocí tlačítek pro zvýšení a snížení rychlosti můžete nastavit kontrast.



Režim Demo—Na displeji se zobrazí, zda je režim demo zapnutý či nikoli. Treňažér obsahuje režim demo, který slouží k použití při vystavení treňažéru v obchodě. Pokud je demo režim zapnutý, konzole se nevypne a počítač se neresetuje. Opakovaným stisknutím tlačítka Quick Resistance vyberte možnosti demo režimu - DON - režim je zapnutý. DOFF - režim je vypnutý.



4. Ukončení nastavení

Režim nastavení opustíte stisknutím tlačítka Settings.

ÚDRŽBA A ODSTRANĚNÍ ZÁVAD

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro správné fungování stroje. Po každém použití rotoped zkontrolujte a utáhněte všechny díly. Opotřebené díly ihned vyměňte. Na čištění použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, snažte se držet kapaliny mimo počítač a nevystavujte ho přímému slunečnímu svitu.

ODSTRANĚNÍ ZÁVAD

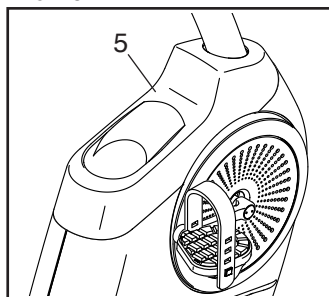
Pokud konzole nezobrazuje tep když používáte monitor tepové frekvence, postupujte podle bodu 5 na str. 18.

Pokud se na displeji zobrazují pruhy, prosím přečtěte si na str. 22 jak nastavit kontrast na počítači.

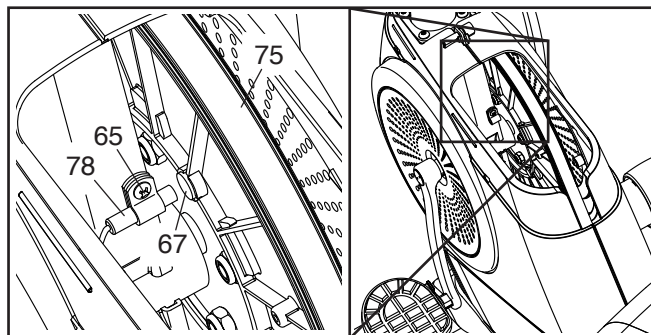
Pokud potřebujete nový napájecí adaptér, zavolajte na číslo, které je uvedeno na obalu této příručky. DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození trenážeru, používejte pouze napájecí kabel, který Vám dodal výrobce.

JAK NASTAVIT SPÍNAČ

Pokud konzole nezobrazuje správné informace, je potřeba nastavit spínač. Nejprve odpojte napájecí adaptér. Pomocí šroubováku uvolněte přihrádku na příslušenství (5) a tuto odstraňte z rámu.



Vyhleďte spínač (78). Otáčejte řemenem (75) dokud magnet (67) nebude vyrovnán se spínačem.



Následně lehce povolte šroub M4 x 12mm (65). Posuňte spínač mírně směrem k magnetu (67) nebo od něj a šroub opět utáhněte.

Zapojte napájecí adaptér a ihned otočte řemenem (75). Akci opakujte dokud displej nezobrazí správnou zpětnou vazbu.

Až bude spínač správně seřízen, znovu nandejte na rám přihrádku na příslušenství.

POKYNY

VAROVÁNÍ: Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité zejména pro osoby starší 35ti let a pro ty, které již mají zdravotní problémy.

Snímač tepové frekvence není zdravotnické zařízení a jeho přesnost může být ovlivněna různými faktory. Je určen pouze jako pomůcka při cvičení.

Tyto pokyny Vám pomohou naplánovat program na cvičení. Pro detailní informace si opatřete kvalitní knihu a nebo cvičení konzultujte se svým lékařem. Pamatujte si, že adekvátní strava a dostatečný odpočinek jsou nezbytné pro dobré výsledky.

INTENZITA CVIČENÍ

Ať už je Vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, je klíčem k dosažení cílů správná intenzita Vašeho tréninku. Jako vodítko k nalezení správné intenzity, můžete použít monitor tepové frekvence. Níže uvedená tabulka zobrazuje doporučenou tepovou frekvenci pro spalování tuků.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Pro nalezení správné intenzity najdete svůj věk v dolním řádku grafu (věk je zaokrouhlen). Tři čísla uvedená nad Vaším věkem definují "tréninkovou zónu". Nejnižší číslo je tepová frekvence pro spalování tuků, střední číslo je pro maximální spalování tuků a nejvyšší číslo je pro aerobní cvičení.

Spalování tuků — chcete-li efektivně spalovat tuky, musíte na nízké úrovni intenzity vydržet co nejdelší dobu. Během prvních minut cvičení vaše tělo spaluje sacharidy. Teprve po několika minutách začne spalovat energii, která je uložena v tucích. Pokud je Vaším cílem právě spalování tuků, upravte intenzitu cvičení tak, aby Vaše tepová frekvence dosahovala nejnižšího čísla v tréninkové zóně. Pro maximální spalování tuků udržujte Vaši tepovou frekvenci u středního čísla v tréninkové zóně.

Aerobní cvičení— Pokud je Vaším cílem posílení kardiovaskulárního systému, upravte intenzitu svého tréninku tak, aby Vaše tepová frekvence dosahovala nejvyššího čísla ve Vaší tréninkové zóně.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Zahřátí— Začněte 5-10 minut lehkým cvičením. Zahřátí zvyšuje vaši tepovou frekvenci, tělesnou teplotu a krevní oběh. Připravuje Vás na cvičení.

Cvičení— Cvičíte 20-30 minut s tepovou frekvencí podle zvolené tréninkové zóny (během prvních týdnů cvičení se doporučuje cvičit 20 minut). Při cvičení pravidelně a hluboce dýchejte. Nezadržujte dech.

Schlazení— Dodržujte 5-10 minut protahování. Protahování zvyšuje pružnost svalů a pomáhá předcházet problémům a bolesti po cvičení.

FREKVENCE CVIČENÍ

Pro udržení nebo zlepšení Vaší kondice absolvujte tři kompletní tréninky týdně, a to vždy s jedním dnem mezi cvičením pro odpočinek. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete začít cvičit i 5x týdně. Pamatujte si, že klíčem k úspěchu je cvičit pravidelně.

SEZNAM DÍLŮ

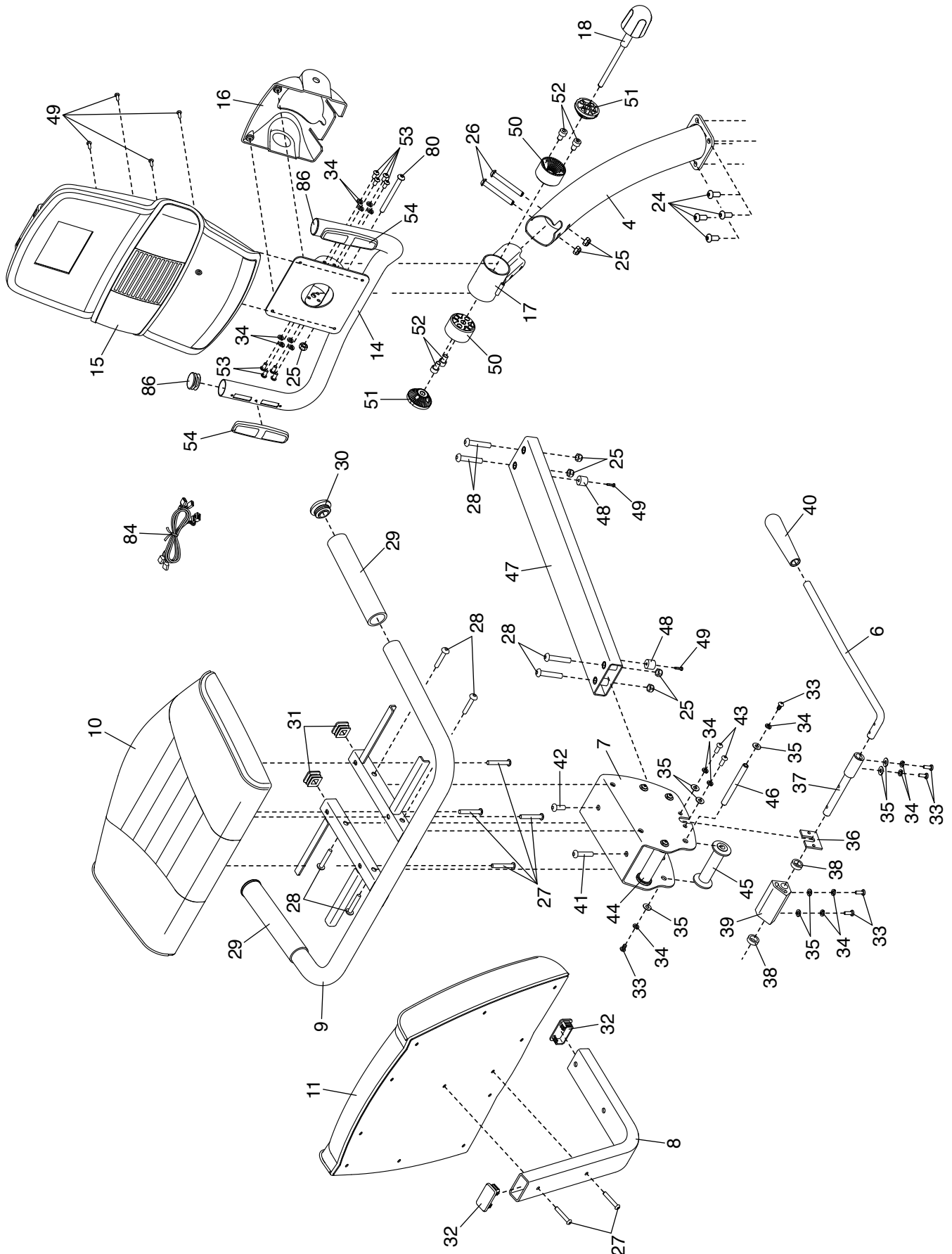
Model No. NTEVEX49018.0 R1218A

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	1	Frame	45	2	Lower Roller
2	1	Front Stabilizer	46	4	Roller Axle
3	1	Rear Stabilizer	47	1	Carriage Rail
4	1	Upright	48	2	Carriage Rail Bumper
5	1	Accessory Tray	49	20	M4 x 16mm Screw
6	1	Adjustment Lever	50	2	Pivot Bracket Inner Bushing
7	1	Seat Carriage	51	2	Pivot Bracket Outer Bushing
8	1	Backrest Frame	52	4	M8 x 10mm Screw
9	1	Seat Frame	53	8	M6 x 12mm Screw
10	1	Seat	54	2	Pulse Sensor
11	1	Backrest	55	2	Disc
12	1	Left Pedal/Strap	56	8	M4 x 12mm Screw
13	1	Right Pedal/Strap	57	1	Left Front Shield
14	1	Handlebar	58	1	Right Front Shield
15	1	Console	59	1	Left Rear Shield
16	1	Console Cover	60	1	Right Rear Shield
17	1	Pivot Bracket	61	1	Drive Belt
18	1	Console Knob	62	1	Eddy Mechanism
19	2	Wheel	63	1	Idler
20	2	M10 x 41mm Shoulder Screw	64	1	Idler Screw
21	4	M10 x 80mm Screw	65	5	M4 x 12mm Washer Head Screw
22	2	Stabilizer Cap	66	1	Resistance Motor
23	2	Leveling Foot	67	2	Magnet
24	4	M8 x 15mm Screw	68	2	Crank Arm Cap
25	15	M8 Locknut	69	2	Crank Arm Screw
26	2	M8 x 63mm Bolt	70	1	Left Crank Arm
27	6	M6 x 40mm Screw	71	1	Right Crank Arm
28	8	M8 x 40mm Screw	72	2	Snap Ring
29	2	Handgrip	73	2	Frame Bearing
30	2	Seat Handlebar Cap	74	1	Crank
31	2	Seat Frame Cap	75	1	Pulley
32	2	Backrest Frame Cap	76	4	M8 Washer
33	12	M6 x 16mm Screw	77	1	Main Wire
34	22	M6 Split Washer	78	1	Reed Switch/Wire
35	14	M6 Large Washer	79	6	M4 x 25mm Screw
36	1	Brake Plate	80	1	M8 x 88mm Bolt
37	1	Brake Axle	81	1	Clamp
38	2	Brake Spacer	82	1	Power Adapter
39	1	Brake	83	1	Power Wire/Receptacle
40	1	Lever Handle	84	1	Pulse Wire
41	1	M8 x 30mm Screw	85	1	M4 x 16mm Ground Screw
42	7	M8 x 20mm Screw	86	2	Handlebar Cap
43	2	M6 x 13mm Screw	*	–	Assembly Tool
44	2	Upper Roller	*	–	User's Manual

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the back cover of this manual. *These parts are not illustrated.

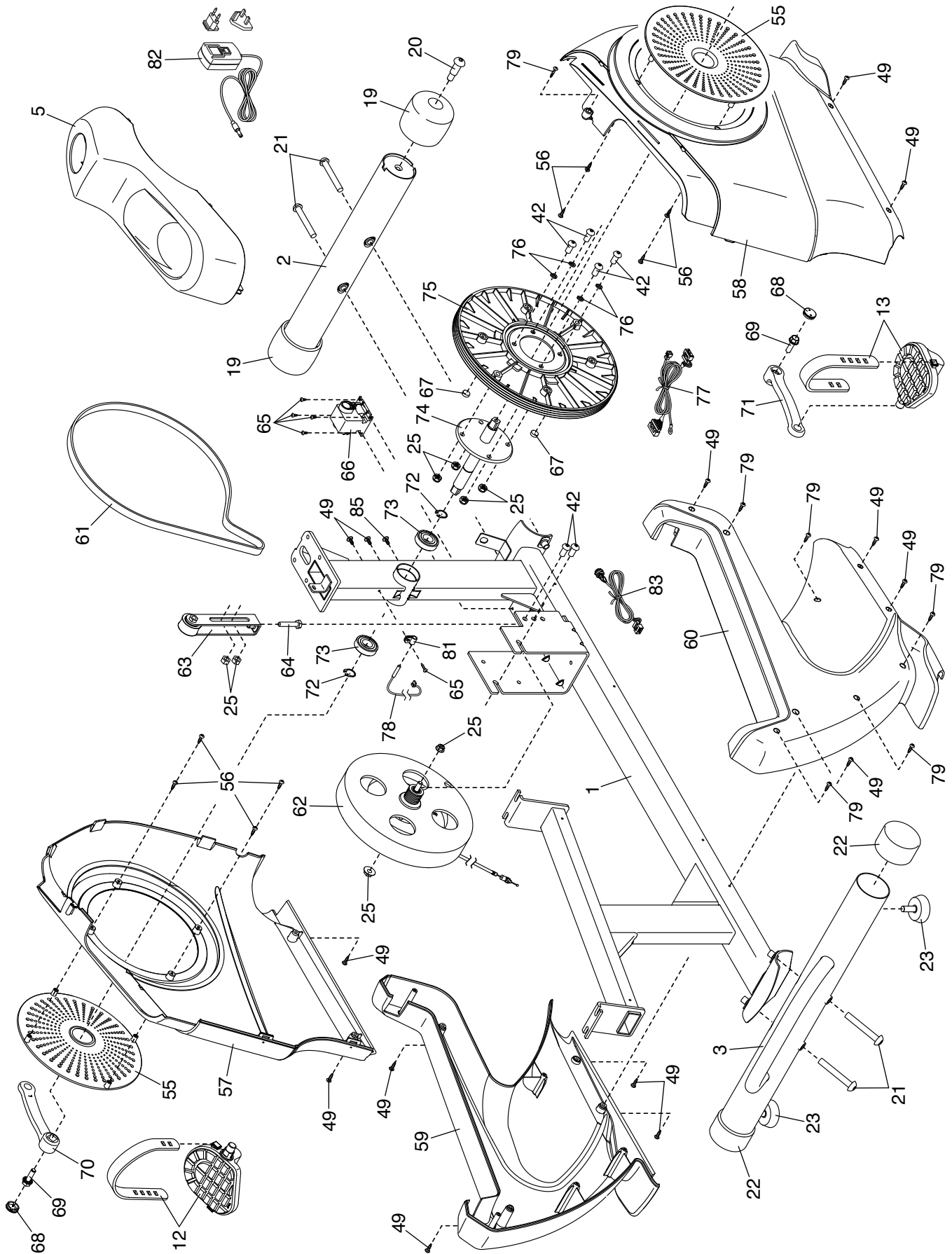
ROZLOŽENÝ NÁKRES A

Model No. NTEVEX49018.0 R1218A



ROZLOŽENÝ NÁKRES B

Model No. NTEVEX49018.0 R1218A



ZÁRUKA

VÝROBCE
Nordic Track
Logan, Utah

DOVOZCE
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6 198 00 PRAHA 9
email: fitnestore@fitnestore.cz
tel.: +420 581 601 521

RECYKLACE

Tento stroj nemůže být vyhozen do komunálního odpadu. Pro ochranu životního prostředí musí být tento výrobek, po uplynutí jeho životnosti, recyklován. Tak jak vyžaduje zákon.

Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na k tomu určených sběrných místech, kde budou zdarma přijaty. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciální negativních dopadů na životní prostředí. Pokud nevíte, kde se nachází sběrná místa, můžete se informovat na městském úřadě. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu Vám může být udělena pokuta.

